

103學年度 新北市蘆洲區鷺江國小附設幼兒園九月份餐點設計

	早 點	午 餐						午 點
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	
1	小肉包、豆漿	白米飯	洋蔥燒肉片	番茄炒蛋	時令青菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	雞蛋布丁
2	肉絲細粉	白米飯	薑燒魚丁	滷蛋	時令青菜	香濃鮮雞湯	時令水果	小饅頭、鮮奶
3	紅蘿蔔碎肉粥	炒烏龍麵			時令青菜	鮮菇湯	時令水果	葡萄乾吐司、紅茶
4	蚵仔麵線	玉米雞丁炒飯			時令青菜	味噌蛋花湯	時令水果	小兔包、冬瓜茶
5	海鮮濃湯	白米飯	糖醋甜不辣	五柳豆包	時令青菜	金針肉絲湯	時令水果	馬來糕、鮮奶
6	週六							
7	週日							
8	中秋節放假一天							
9	生日蛋糕、養樂多	香菇肉羹燴飯			時令青菜	海帶排骨湯	時令水果	仙草蜜
10	蛋汁雞絲麵	白米飯	香菇肉燥	魚板茶碗蒸	時令青菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆湯
11	酸辣麵	白米飯	芋頭燒雞塊	金菇三絲	時令青菜	海帶芽吻魚湯	時令水果	銀絲卷、山藥薏仁豆奶
12	干貝海鮮粥	白米飯	馬鈴薯炒肉	蔥燒豆腐	時令青菜	竹筍排骨湯	時令水果	草莓吐司、鮮奶
13	週六							
14	週日							
15	大腸麵線	白米飯	糖醋豬柳	蝦仁蒸蛋	時令青菜	鮮香雞絲湯	時令水果	蜂蜜蛋糕、養樂多
16	味噌拉麵	白米飯	豆輪燒肉	玉米拌鮪魚	時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	奶酥饅頭、果汁
17	蔬菜麵疙瘩	咖哩雞肉燴飯			時令青菜	蘿蔔虱目魚湯	時令水果	蘇打餅乾、鮮奶
18	關東煮	白米飯	豬肉丼	黃瓜玉米筍	時令青菜	培根蔬菜湯	時令水果	玉米脆片奶酪
19	什錦湯麵	雙色火腿炒飯			時令青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	米果、麥茶
20	週六							
21	週日							
22	蔬菜湯餃	白米飯	蘑菇蝦仁	百頁豆腐	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	小饅頭、優酪乳
23	高麗菜粥	白米飯	洋芋肉丁	蔥花蛋	時令青菜	蔬菜鮮湯	時令水果	奶皇包、巧克力牛奶
24	米苔目鹹湯	白米飯	元寶肉	糖醋甜不辣	時令青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	小蛋糕、冬瓜茶
25	肉羹麵	白米飯	馬鈴薯燉肉	花椰花枝丸	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	花生吐司、米漿
26	皮蛋瘦肉粥	白米飯	蘑菇雞腿丁	薑紅仁鮑菇	時令青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	檸檬愛玉甜湯
27	週六							
28	週日							
29	三絲冬粉湯	蘋果咖哩燴飯			時令青菜	筍片雞湯	時令水果	花生豆花
30	雞茸玉米粥	中華炒麵			時令青菜	薑絲魚片湯	時令水果	三明治、紅茶